

방재준비

응급처치

# 사람이 쓰러져 있을 때는?

사람이 쓰러져 있을 때는 일각을 다룰 경우가 있습니다. 우선은 쓰러져 있는 사람의 어깨를 가볍게 두드리면서 말을 걸고 신속하게 상태를 관찰합니다. 의식이 없을 경우에는 즉각 심폐소생법을 함과 동시에 큰 소리로 협력해 줄 사람을 구하고 앰블런스를 부릅니다.



## 심폐소생법의 방법

### ① 반응이 있는지 확인한다

괜찮습니까?!

### ② 반응이 없을 때는 호흡을 확인한다

상병자의 가슴과 복부를 보고 올라갔다 내려갔다 하고 있으면 「호흡 있음」. 움직이지 않고 있으면 「호흡 없음(심정지)」이라고 판단하여 즉시 흉골압박을 한다.

호흡이 있을 경우에는 몸을 옆으로 눕힙니다. 위쪽 발의 무릎과 팔꿈치를 몸 앞에서 가볍게 구부리게 하고 위쪽에 있는 손을 턱에 받쳐주고 아래턱을 앞으로 나오게 하여 기도를 확보한다. (회복 체위)

### ③ 흉골압박을 한다

1. 평평한 장소에 바로 눕히고 구조자는 겨드랑이에 양쪽 무릎을 끼고 앉는다.
2. 가슴 한복판이 압박부위. 한쪽 손바닥의 손목에 가까운 부분을 대고 그 위에 다른 한쪽의 손바닥을 포갠다.
3. 팔꿈치를 펴고 가슴 전체가 5cm 정도 가라앉게 가슴을 누른다.
4. 몸을 일으키고 손의 힘을 늦춘다. 이 동작을 1분간에 100회의 리듬으로 압박하고 이것을 30회 되풀이한다.

소아의 경우에는 양손 또는 한쪽 손, 유아의 경우는 2개의 손가락을 대고 가슴의 두께 3분의 1 정도 가라앉게.

### ④ 호흡이 없을 때 【인공호흡】

바로 눕힌다  
한쪽 손바닥은 얼굴에, 또 한 손의 집게손가락과 가운데손가락을 아래턱 끝에 대고 들어 올려 머리를 뒤로 젖힌다.  
기도를 확보한 채 상병자의 코를 잡고 크게 입을 벌려 상병자의 입을 덮어 1초 정도로 천천히 숨을 불어넣는다. 상병자의 가슴이 부풀어 오르는 것을 확인한다.

### ⑤ 심폐소생법을 실행한다

「흉골압박을 30회, 인공호흡을 2회」를 1세트로 이 동작을 구급대가 도착하여 이어받을 때까지 되풀이한다.

심정지 상병자의 구명에 대단히 유효한 수단이 전기쇼크(제세동)입니다. 전기쇼크를 일반 사람이라도 간단히 안심하고 실행할 수 있는 기기 「AED(자동체외식 제세동기)」가 가까운 곳에 있을 경우에는 AED에 의한 응급처치를 우선시킵시다.



# 방재 핸드북

보존판  
쿠사츠시  
방재 핸드북